



# 12月給食だよい

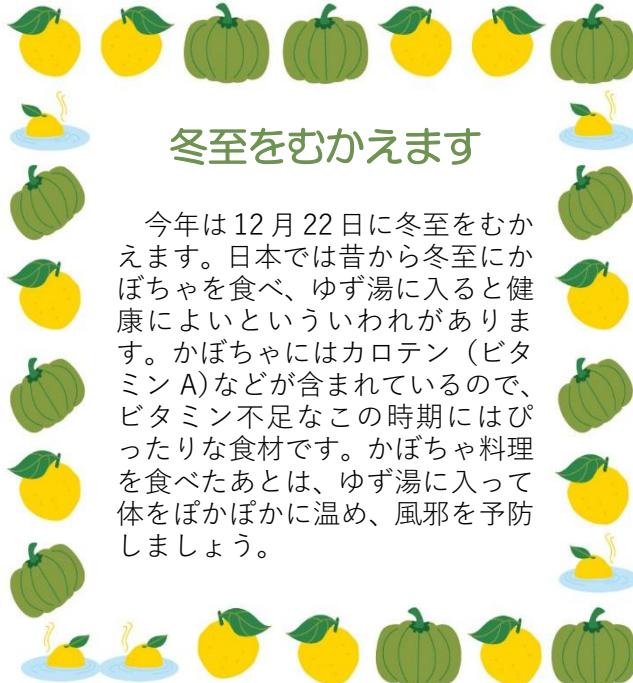


令和7年12月1日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 栄養士

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃、クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの12月です。子ども達は待ちきれない様子で毎日わくわくしています。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、年末年始を元気に過ごしましょう。



## 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといつてあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

## 給食レシピ～さばのゆず味噌焼き～

### 材料【大人2人、子ども2人分】

- ◎さば…40g
- ◎おろし生姜…小さじ1/2
- ◎酒…小さじ1
- △ゆず（絞り汁）…小さじ1
- △味噌…大さじ1
- △みりん…小さじ1
- △砂糖…小さじ1強



### 作り方

- ① さばはおろし生姜と酒につけて下味を付ける。
- ② △の調味料を小鍋にいれて火にかけて、ふつふつするまで加熱する。
- ③ さばの皮目を上にして天板に並べてオーブン180°C12分焼く。
- ④ 皮に焼き目がついて焼きあがったら、②のみそたれをかけて完成。

## 冬の体調管理～ビタミンD～

ビタミンDは骨の健康を保つ働きと免疫機能のサポートや精神面での健康の維持に関与している重要な栄養素です。そのため、風邪やインフルエンザの予防にも繋がると言われています。

ビタミンDは日光を浴びることでも体内にて生合成されますが、冬になると日照時間が短くなり、屋内で過ごす時間が増えるため不足しがちになってしまいます。そこで冬の間は食事からの摂取で意識的に不足を補いましょう。

### ビタミンDが豊富に含まれる食材

○鮭・まぐろ・さば・しらす干し

○鶏卵の黄身

○きのこ類(特に干ししいたけ)



## できるだけ食事のお手伝いを

12月はクリスマスやお正月など普段より家族で過ごす時間があります。そこで、お子さんにお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下処理を手伝ってもらったりなど、まずは子供ができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう、おいしいよ」などみんなで楽しい時間を共有し、子どもの食への関心を高めていきましょう。楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。

